ウォーキング＆ストレッチ教室

全4回
1,500円
受講者募集！

令和３年９月３日・10日
毎週金曜日　17日・24日
10:00～12:00

場所　三沢市国際交流スポーツセンター　ランニングコース

定員　20歳以上　先着10名　※定員になり次第、募集締切。

募集　令和3年8月1日(日)～8月30日(月)

申込用紙に必要事項を記入の上、三沢市国際交流スポーツセンター窓口又は、電子メールにて申し込みできます。

※受講料は、9月3日受付の際、徴収いたします。

正しい姿勢で歩くための知識と体の柔軟性を高めるストレッチ法により
運動を無理なく継続して行う習慣作りを学びましましょう。

汗拭きタオル、室内シューズ、飲み物、ストレッチマットを用意して、マスク着用でご来館ください。

問合せ先：三沢市国際交流スポーツセンター内　一般財団法人三沢市体育協会
電　　話：0176－51－4466　　電子メール：qqgg3aw9k@vega.ocn.ne.jp

切り取り線

ウォーキング＆ストレッチ教室　申込用紙

下線太線内の必要事項をご記入ください。　申込日　令和3年　　月　　日

ふりがな 氏　名		男 ・ 女
住　所		
電話番号		

令和3年8月30日(月)までにお申し込みください。

ウォーキング＆ストレッチ教室
領収書

様

1,500円

受講料として受領いたしました。

領収日　令和3年　　月　　日

一般財団法人三沢市体育協会